



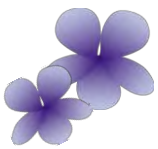
第6回 個性づくりテーマ展示

ひとり暮らし

～もっと快適に もっと楽しく～

展示期間 4月28日～6月27日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー



この春からひとり暮らしを始めた方もいらっしゃるかと思います。

いざ暮らしてみても困った事はありませんか？

今回の展示では、より快適な暮らしを目指すあなたを応援する資料を集めてみました。

展示資料は貸し出しもできます。



中野区立南台図書館

03-3380-2661

ひとり暮らしの家事便利帳

この春から進学や就職などで、初めてのひとり暮らしを始めている方もいることでしょう。親もといれば食事を作る必要もないし、衣類は知らないうちにきれいに洗われています。そんな生活を送っていた子どもも、ひとり暮らしを始めれば、家事の全てを自分でしなければなりません。最初は、何もかもが初めての経験で、不安になる事もたくさんあるでしょう。しかし、ひとり暮らしは自立した人間に成長するチャンスです。一人でも生活できるという自信とともに、責任感や達成感も得ることができるでしょう。

そこでここでは、自分一人だけの空間をより快適でリラックスするための、ちょっとした知識や心構えをご紹介します。

ひとり暮らしの真っ最中の方、またこれからひとり暮らしを始めようという方にとっても、自分の生活を振り返ってみるきっかけとしていただけたら幸いです。

● 自炊を続けるコツ

ご飯はまとめて炊いて、1食分ずつ小分けにしてラップで包み、冷凍保存をしましょう。ご飯さえあれば、自炊しようという気持ちがあります。

また「1品作って1品買う」というように、市販のお惣菜なども上手に利用すれば、力まずに自炊を続けることができます。



● 電子レンジを活用する

温めるだけでなく、煮る・蒸すなど複数の調理をこなしてくれます。一人分なら少しの加熱ですむので、時間やガス代が節約できます。

● エアコンを上手に利用する

家電の中でも一番電力を消費するのが、エアコンです。エアコンのフィルターをこまめに掃除することや、設定温度を1℃調整するような努力で、快適な節約生活を送ってみて下さい。



● フローリングの掃除は、奥→手前が基本

掃除機を部屋の奥から手前(出入口方面)にかけるのが基本です。汚れが広がらず、要領よく掃除ができます。

● 洗濯の基本

- ① 色・アイテムでわかる
洗濯をする時最低限必要なのは、色分けとアイテム分けです。色移りしそうなものは、分けて洗濯します。
- ② 洗濯コースを選ぶ
洗濯物の量と衣類についている洗濯表示によって分かります。
- ③ 洗剤を入れる
洗剤は、洗濯物の量に合わせて適量を入れるようにしましょう。
- ④ 脱水後軽くたたいてシワを伸ばす
軽くたたんでから、パンパンとたたいて広げると、洗濯ジワはある程度解消されます。



● シミをつけたらすぐにシミ取り

シミはすぐに落とさないと、酸化して落ちにくくなります。すぐに洗えない時や、水洗いできない物は、シミの種類・衣類の種類から適切なシミ抜きで対処しましょう。

血	しょうゆ	口紅
血の成分はタンパク質。熱によって固まる性質があるので、お湯の使用はNG。住居用の洗剤を使い、もみ洗いをすると効果的です。	水性の汚れなので、水で処理。水で濡らしたティッシュでたたき、汚れを移します。こするとシミが広がるので注意しましょう。	油性の汚れなので、台所用洗剤を使用。ティッシュに洗剤をつけて軽くたたき、水で濡らしたティッシュでふきとります。

● トラブル回避術



・暗い道は避ける
帰宅時は人通りの多い明るい道を選び、何かあったらすぐに避難できるコンビニや交番等の場所を確認しておきましょう。また、家に帰るまでのルートを複数確認しておきましょう。

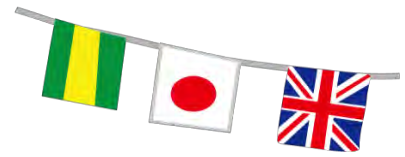
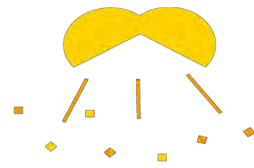
・催涙スプレーの携行
鞆や手に持ちやすい小型の物がお勧めです。但し使用の際は、スプレーの有効範囲に気をつけましょう。

◆ 参考資料 ◆

- 『ひとり暮らしの教科書 これ心安心！トラブル対策編』 毎日コミュニケーションズ 2007年
- 『これで解決！ひとり暮らしのQ&A』 主婦の友社 2008年
- 『はじめてのひとり暮らし超基本 BOOK』 主婦と生活社 2010年
- 『an・an 2011年9月21日号』 マガジンハウス 2011年



展示資料の紹介



絶対おいしい！ はじめての楽しい料理 596 ケ
検見崎 聡美著 主婦と生活社 2011年



自炊をためらっているあなたにお勧めしたいのがこの本です。
ページをめくると和・洋食の定番からアジアやイタリアンまで誰もが食べたいおかずが次々と登場します。しかも調理手順写真にポイントをおさえた解説付きですから、初めて作る方でも安心です。その他にも、お料理一年生が知っておきたい基本知識も収録されています。
この本を活用して、ご自身のレパートリーをどんどん増やしていきましょう。



ひとり暮らしの教科書 簡単！おしゃれに模様替え編 590 ヒ
すはら ひろこ監修 毎日コミュニケーションズ 2008年

「ひとり暮らしを始めたら、理想の部屋づくりを！」
そう考えていらっしゃる方も多いことでしょう。
でも行動に移る前に、知っておいてほしいいくつかのポイントがあります。
例えばあなたの部屋の間取りや、性格にあった収納方法など。
これからあなたが暮らしていく場所を、ストレスの無い居心地の良い場所に作り上げていきませんか。



展示リスト



材料が使い切れない・・・さっさとご飯ができたら・・・

- * 日本のおいしい食材辞典 498. 5 ニ
江上佳奈美監修 ナツメ社 2009 年
- * シニアのためのおいしい電子レンジ料理 596 オ
岡本雅子著 有楽出版社 2006 年
- * あゆさんのひとり暮らしの夜遅ごはん 596 オ
おたわ歩美著 大和書房 2009 年
- * ムダなし！冷凍庫活用ライフ 596 シ
島本美由紀著 ソフトバンククリエイティブ 2010 年
- * 絶対おいしい！はじめてのフライパンおかず 596 ゼ
主婦と生活社編 主婦と生活社 2011 年
- * 電子レンジで大満足ごはん 596 デ
角川 SS コミュニケーションズ 2009 年
- * ひとり暮らしのおかずのコツ 596 ヒ
食のスタジオ編 成美堂出版 2009 年
- * 村上祥子のおひとりさまごはん 596 ム
村上祥子著 女子栄養大学出版部 2009 年
- * 技あり！楽うまおかず 596 ワ
学研 2007 年
- * 朝つくらないお弁当の手帖 596. 4 ウ
植木もも子著 日東書院 2009 年

ちょっとした掃除や洗濯のコツ、 おさらいしてみませんか？

- * すぐにできるエコ家事 590 ア
安部絢子著 集英社 2008 年
- * クリーニング屋さんが教える
おうちで簡単 魔法の洗濯ワザ 593. 5 シ
正田祐介著 学研 2008 年
- * シミぬき大事典 593. 5 マ
デボラ・マーティン著 ブロンズ新社 2008 年
- * 男の掃除 597. 9 サ
佐光紀子著 日経 BP 社 2008 年
- * ナチュラルおそうじの基本 597. 9 ナ
岩尾明子監修 実業之日本社 2008 年

ひとり暮らしで困った時、 どうします？

- * 大人のための友だちのつくり方 158 シ
島田裕巳著 ぶんか社 2009 年
- * ストーカー完全撃退ハンドブック 368. 6 ヤ
山田秀雄著 扶桑社 2000 年
- * けがの種類と応急手当 494. 3 ケ
加藤啓一監修 少年写真新聞社 2002 年
- * 裁縫苦手ですか？ 593. 3 サ
スタジオタッククリエイティブ 2010 年
- * コンテナ・プランターでできる
有機・無農薬かんたん野菜づくり 626. 9 コ
金子美登監修 成美堂出版 2011 年

リストに載っていない資料もありますので、棚をご覧ください。



ひとり暮らしについて調べてみよう

ひとり暮らしについて、より知識を深めたい方もいらっしゃると思います。
ここでは、ひとり暮らしについての資料・情報の調べ方を紹介します。

1. 情報検索のキーワード

ひとり暮らしについて調べる際に幾つかのキーワードがあります。
これらを使うことで、より効率的な調べ方ができます。

ひとり暮らし／新生活／家事／自炊／掃除／洗濯／節約／マナー

2. 基本的な情報を調べる

(ア)用語・データを調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2009年	031 セ 34	南台図書館
現代用語の基礎知識 2012 自由国民社 2012年	031 ゲ 12	南台図書館

(イ) テーマの棚を調べる

分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号
家事	590	料理	596	家庭菜園	626.9

(ウ)ひとり暮らしに関する図書調べる

中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

→<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

資料情報	請求記号	所蔵館
暮らしの知恵と生活マナー 栗田 孝子著 ほんの木 2008年	590 ク	南台図書館
ほどほど掃除のしかた 辰巳 渚著 小学館 2010年	597.9 タ	南台図書館

(中野区未所蔵の場合) 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

(エ) 雑誌・新聞を探す

雑誌を探す→「an・an」(マガジンハウス)

「オレンジページ」(オレンジページ)

「天然生活」(地球丸)

原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館1階新聞コーナーにあります。

毎日新聞縮刷版→南台図書館2階大型本コーナーにあります。

3. 関連機関のご案内

Q. ゴミ出しの日は、どこで教えてもらえるのかな？

A. 中野区役所、各地域事務所にて確認できます。

- 中野区役所 〒164-8501 東京都中野区中野4-8-1

受付時間 月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時まで

TEL:03-3389-1111

中野区公式 HP から確認ができます→<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

- 南中野地域事務所 〒164-0014 東京都中野区南台3-6-17

受付時間 午前8時半～午後5時まで (土・日曜日・祝日などの休業日を除く)

TEL:03-3382-1457

Q. 転入・転居届などの手続きはどこに出せばいいかしら？

A. 中野区役所や地域事務所でお手続きをお願いします。

- 中野区役所1階5番戸籍住民分野住民記録担当窓口

受付時間 月、水～金曜日は午前8時半～午後5時 火曜日は～午後8時まで

日曜日は午前9時～午後4時まで

(土・祝日は閉庁しております)

TEL:03-3228-5500

Q. 足首が痛い。どこに相談すれば良いの？近くに診てもらえる先生は居るの？

A. 中野区より発行の「わたしの便利帳」をご参考ください。

また、東京都内医療機関を検索するサイトなどもあります。

- 東京都医療機関案内サービス“ひまわり”

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

24時間対応の電話による案内もあります。 TEL:03-5272-0303



南台図書館からのお知らせ

「こども読書の日」記念おはなし会

4月23日の「子ども読書の日」にちなんで、児童向けの行事を行います。

お話の読み聞かせだけでなく、びゅんびゅんごまの工作もします。

作ったこまで、楽しく遊びましょう。

日時：2012年5月12日（土） 午後3時～4時

会場：南台図書館 2階 おはなしのへや

対象：小学校低学年位まで

定員：20名

申込：不要。直接会場までお越しください。



さわやかな季節、図書館に足を運んでみませんか？

ゴールデンウィーク中の4月28日（土）～5月6日（日）は
休まず開館しています。

開館時間は、全て午前9時～午後7時30分までです。

皆様のご来館をお待ちしております。

